

Sociálne siete a psychická odolnosť

Kľúčové slová

strach z vynechania (FOMO = Fear Of Missing Out)

kyberšikanovanie

bubliny na sociálnych sieťach

Otázky, na ktoré odpovedá táto podkapitola:

Aké psychologické riziká vytvárajú sociálne siete a ako ich deti môžu zvládať? Ako na deti vplýva negatívna alebo nedostatočná spätná väzba na sociálnych sieťach? Ako môžu učitelia podporiť odolnosť detí voči tomuto riziku? Prečo niektoré deti využívajú sociálne siete slobodne a niektoré problematcky či závislo? Ako na deti cez sociálne siete vplýva tlak na krásu a životný štýl? Ako sa môže detský používateľ chrániť voči tomuto riziku? Čo je strach z vynechania a ako súvisí s používaním sociálnych sietí? Ako môžu učitelia podporiť odolnosť detí voči strachu z vynechania?



Praktické cvičenia k tejto podkapitole:

Digitálny detox

Aké psychologické riziká vytvárajú sociálne siete a ako ich používatelia môžu zvládať?

Sociálne siete sú pre používateľov – a najmä tínedžerov – veľmi lákavé. Presentovanie sa cez profil sa im zdá bezpečnejšie, navyše môžu zdieľať rôzne typy obsahu, byť v kontakte, prezentovať sa a zároveň nestáť pred rovesníkmi tvárou v tvár. Taktiež tam môžu zverejniť len to, na čo sú hrdé a aj to vo vylepšenej podobe, čím sa dokážu vyhnúť trápny situáciám.

Pozitívne reakcie okolia (napr. formou „lajkov“ a interakcií) pomáhajú dočasne podporiť sebavedomie. Je veľmi ľahké si na to navyknúť, či dokonca sa od tejto formy uznania stať závislým. Rovnako môže ublížiť, keď spätná väzba nie je pozitívna alebo je slabšia oproti očakávaniam. Používateľ tiež môže nadobudnúť dojem, že ostatní vyzerajú na sieti ešte úžasnejšie a šťastnejšie. Deti treba učiť, ako chápať fenomény sociálnych médií, a pomôcť im vybudovať si psychickú odolnosť voči nasledujúcim rizikám:

1. Negatívna alebo nedostatočná spätná väzba
2. Nutkavé, problematické a závislé používanie sociálnych médií
3. Tlak na krásu a životný štýl
4. Strach z vynechania (FOMO)
5. Počet priateľov a popularita
6. Bubliny sociálnych sietí

Negatívna alebo nedostatočná spätná väzba

V extrémnom prípade môže ísť o šikanovanie, trolling a hate-speech na sociálnych sieťach.

Deti, ktoré používajú sociálne siete, sa častejšie stretávajú s kyberšikanovaním ako tie, ktoré sociálne siete nepoužívajú. Sociálne siete sú v tomto ohľade často platformou, na ktorej dokážu deti rovesníkov zosmiešniť verejne a pred širším publikom, ako by to bolo možné „tvárou v tvár“. Agresor tak chce ukázať svoju moc verejne.

Učiteľ by mal deti viesť k tomu, aby tvorili publikum, ktoré agresorovi túto moc nedá a nepridá sa k zosmiešňovaniu, ale naopak, zastane sa obete online aj offline. Deti by sa tiež mali naučiť, že ak vedia o podobnom čine, mali by o ňom povedať niekomu dospelému. Viac v kapitole Kyberšikanovanie.

Vysoko rizikovým prostredím sú sociálne siete, ktoré umožňujú, aby obsah (napr. fotografie a videá) z platformy po krátkom čase „zmizol“ (napr. SnapChat). Používateľa táto skutočnosť môže zvädzať k rizikovému správaniu s vedomím, že po ňom nezostanú zaznamenané žiadne stopy. Takým rizikovým správaním na sociálnych sieťach je posielanie intímnych fotografií, sexting, ale aj nekorektné a šikanujúce obsahy.

Deťom je dôležité zdôrazniť, že ten, kto chce zneužiť fotografie zdieľané na sociálnej sieti, z nich dokáže urobiť printscreen skôr, než fotografia zmizne, prípadne fotografiu zaznamenať z iného digitálneho prístroja. Následne obsahy môžu byť kedykoľvek zneužitú napr. na zosmiešnenie obete alebo na vydieranie. Ako záťaž deti vnímajú nielen ubližovanie, ale aj slabú odozvu na ich príspevky.

Ako môžu učitelia podporiť odolnosť detí voči tomuto riziku?

Učitelia vedú deti k tomu:

- aby sa sústredili na dobré vzťahy medzi rovesníkmi,
- aby sa naučili riešiť konflikty a po hádke sa vedeli zmieriť, udobriť,
- aby nezdieľali nič, čo nechcú, aby sa stalo stredobodom posmechu; čím menej digitálnych stôp, tým menej materiálov, ktoré sa dajú zneužiť,
- aby vedeli, ako a prečo si dôsledne nastavovať súkromie svojich príspevkov,
- aby vedeli, ako postupovať v prípade, že sa im udeje niečo nepríjemné na sociálnych sieťach.

Nutkavé, problematické a závislé používanie sociálnych médií

Dieťa môže používať sociálne médiá slobodne, aj keď na nich trávi veľa času. Vždy záleží aj na tom, čo presne tam robí a prečo, či je samo spokojné s tým, koľko času tomu venuje alebo s množstvom času nie je spokojné, ale nedarí sa mu to kontrolovať.

Prečo niektoré deti využívajú sociálne siete slobodne a niektoré problematicky?

To, či sa dieťa priveľmi pripúta k sociálnym médiám, určuje jeho širšia životná situácia. To, ako je spokojné so sebou a svojimi vzťahmi. Čím je dieťa vnútorne zraniteľnejšie, menej spokojné a menej začlenené medzi rovesníkov, tým viac môže závisieť jeho pohoda od toho, čo mu pomáha zlepšiť vlastný sebaobraz, napríklad aj úspech na sociálnych sieťach. Viac v kapitole [Skutočný svet verzus online svet](#).

Príliš neisté a úzkostlivé deti môžu nutkavo kontrolovať reakcie na vlastné príspevky, inokedy dieťa odbieha k sociálnym médiám z pocitu vnútornej nudy, osamelosti alebo pre rozptýlenie pozornosti, keď sa trápi.

TLAK NA KRÁSU A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Ako na deti cez sociálne siete vplýva tlak na krásu a životný štýl?

Sociálne médiá niekedy pripomínajú výstavu dokonalej vizáže a veľmi vzrušujúcich životov, porovnaním s ktorými sa tínedžer neraz cíti byť nedostatočne dobrý. Ide najmä o sociálne siete založené hlavne na fotografiách, napr. Instagram. Keď je dieťa obzvlášť zraniteľné a používa tieto sociálne siete často, hrozí väčší pocit úzkosti, zlý pocit ohľadom výzoru a strach z vynechania. Sociálne siete založené na zdieľaní videí, ako YouTube, majú menej negatívny vplyv na osobnú pohodu a deti v mnohom obohacujú.

Tlak sociálnych médií na duševnú pohodu je výrazný až pri ich nadmernom používaní a zraniteľné sú nimi najmä deti, ktoré ani pred ich používaním neboli šťastné.

Ako sa môže detský používateľ chrániť voči tlaku na krásu a životný štýl?

- Používateľ by si mal vybrať veku primerané sociálne médiá podľa odporúčaní veku od odborníkov vývojárov.
- Používateľ by mal byť na sociálnych médiách skôr v interakcii, než len pasívne prehliadať cudzie príspevky. Aj na Instagrame, sociálnej sieti typickej práve spomínaným pasívnym prehliadaním, je možné napríklad vytvárať príbehy a pod., čo je vyššia miera interaktívnosti s ďalšími používateľmi.
- Používateľ skôr profituje zo sociálnych médií, ktoré poskytujú rôznorodý a realistickejší obsah (ako napr. YouTube).
- Pri menej interaktívnych sociálnych médiách (ako napr. Instagram) by mal byť používateľ aktívnym a prezieravým vo výbere a množstve priateľov a povahe odoberaných príspevkov. Okrem influencerov je možné sledovať aj príspevky z oblasti záľub, cestovania, umenia, športu a pod. To, aké odbery si mladý človek zvolí, je v jeho rukách a ovplyvní to potom to, čo vidí, čím sa obklopuje.

STRACH Z VYNECHANIA (FOMO)

Čo je strach z vynechania a ako súvisí s používaním sociálnych sietí?

Strach z vynechania (FOMO, Fear of missing out) je strach, že niečo zaujímavé alebo dôležité sa môže objaviť, prihodiť a dotýčny to premešká. Strach z vynechania sa týka aj zážitkov offline, človek skrátka chce byť tam, kde sa niečo deje a chce byť v obraze. Na internete sa strach z vynechania môže týkať mnohých vecí, nielen sociálnych sietí. Niektorí napríklad dookola kontrolujú správy zo sveta, aby mu neušlo nič zo spoločenského diania. Deti a dospelujúci však neraz zaujímajú viac než ekonomická a politická situácia práve to, čo sa deje medzi rovesníkmi alebo na ich vlastnom profile, a nechcú to prepásť. Na sociálnych sieťach teda strach z vynechania vzniká ľahko, keďže sociálne statusy a interakcie je možné kontrolovať neustále.

Používatelia sú tiež pravidelne upozorňovaní na udalosti a akcie, ktoré by ich mohli zaujímať, prípadne na udalosti, o ktoré prejavili záujem oni a ich priatelia. Neustále prehliadanie toho, čo robia alebo plánujú robiť ich kamaráti v porovnaní s tým, čo robia oni, vyvoláva často tlak na výkon a pocit nedostatočnosti. Keby sa človek nedozvedel o množstve aktivít, na ktorých sa zúčastňujú kamaráti, možno by mu/jej ani neprišlo čudné zostať doma a oddychovať po svojom.

Ako môžu učitelia podporiť odolnosť detí voči strachu z vynechania?

- Učiteľ môže viesť deti k sebazoznaniu, k vedomosti o tom, aké sú ich skutočné potreby a preferencie.
- Učiteľ môže deťom vysvetliť, čo je strach z vynechania, a tým znížiť dosah tohto fenoménu. Mladým používateľom tiež treba zdôrazňovať, že sociálne siete sú výstavou zhustených exkluzívnych momentov, ktoré nereprezentujú komplexný obraz o živote jednotlivca vrátane zlých chvíľ a bežných povinností.

POČET PRIATEĽOV A POPULARITA

Mladým sa môže zdať úžasné, keď má človek široký zoznam kamarátov. Sú to však skutoční kamaráti? Alebo sú to len pridani používatelia do okruhu ľudí, s ktorými je dotýčny „akože kamarát“? Je dobré, aby aj oni videli všetko to, čo používateľ chce zdieľať s okruhom svojich najbližších a priateľov? Odpoveď na túto otázku veľmi pravdepodobne znie „nie“, čo si však mladý používateľ nemusí uvedomovať pri písaní jednotlivých príspevkov. Zdieľanie sa často deje v určitej nálade, keď sa používateľ nezastaví a nezamyslí nad možnými dôsledkami. Navyše podvedome môže fungovať logika: keď to viac ľudí vidí, je väčšia šanca na (dobrú) odozvu, čo nemusí byť najlepšie riešenie.

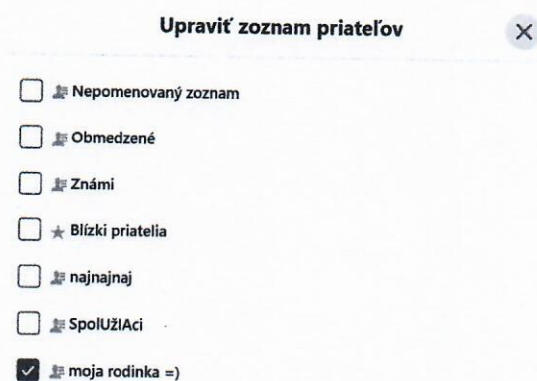
Koho vpustiť medzi svoje kontakty na sociálnej sieti?

- Základné pravidlo pre všetkých používateľov sociálnych sietí je pridávať si do zoznamu kontaktov len ľudí, ktorých človek pozná aj naživo, alebo tých, s kým má aspoň niekoľko spoločných priateľov v skutočnom živote.
- Ak používateľa zaujímajú názory inej osoby, ale nepozná sa s ňou osobne, existuje aj možnosť „sledovať“ jej aktivity bez toho, aby sa navzájom stali kamarátmi na sociálnej sieti (napr. Facebook), resp. bez toho, aby umožnil druhej osobe sledovať svoj obsah (napr. Instagram). „Sledovanie“ umožňuje používateľovi inšpirovať sa postrehami iných, no zároveň nezdieľať priveľa zo svojho súkromia.

- Podobne, bez vedomia používateľa, môže niekto iný začať sledovať jeho/jej aktivity na sociálnych sieťach aj bez žiadosti o priateľstvo. Takým človekom môže byť osoba, ktorá nemusí mať len dobré úmysly. Používateľ sa tomu môže vyhnúť nastavením dohľadateľnosti napr. na Facebooku v „Nastavenia“ → „Súkromie“ → „Kto ma môže kontaktovať?“ a „Kto ma môže vyhľadať?“

Priateľ na sociálnej sieti nie je automaticky blízky priateľ

- Na tých sociálnych sieťach, kde je to možné (napr. Facebook), by si mal používateľ dopriať dostatok času na vytvorenie kategórií kontaktov. Vzťahy s ľuďmi sa prirodzene vyvíjajú a s niekým, s kým si dieťa rozumelo v 13 rokoch, sa ako 15-ročné už nemusí vôbec kamarátiť. Preto je dobre tento zoznam priateľov a „kategórie blízkosti“ pravidelne aktualizovať. Na Facebooku je pre každého v zozname priateľov možné nastaviť jednu z možností: „Blízki priatelia“, „Známi“, „Pridať do ďalšieho zoznamu“.



OBRÁZOK 4 Kategórie priateľov na Facebooku.

- Facebook tiež ponúka možnosť nastaviť si, keď používateľ chce „dostávať upozornenia“ o tom, čím niektorý z jeho kontaktov práve prispel do sociálnej siete. To si používateľ obvykle nastaví pre tie kontakty, o ktorých chce byť obzvlášť v obraze a informovaný. Pre iných facebookových kamarátov je zas možné „zrušiť priateľstvo“. Keď používateľ zruší s niekým priateľstvo na Facebooku, deje sa to diskrétno, teda dotýčny sa o jeho vyradení zo zoznamu nedozvie a nemôže sa ho to dotknúť. Používateľ si teda nemusí robiť výčitky svedomia a môže sa v nastaveniach kontaktov rozhodovať slobodne.

Používateľ by mal pri pravidelnej revízii svojich kontaktov na sociálnej sieti zvážiť:

- Som s touto osobou stále kamarát?
- Zaujíma ma ešte stále to, čo robí?
- Obohacuje ma to?
- Chcem sa naďalej obklopovať jeho/jej názormi alebo mi nerobia veľmi dobre?
- Je dobré, aby vedel/-a o mne všetko to, čo mám bežne chuť zdieľať?

Bublina na sociálnych sieťach

Algoritmus zobrazovania obsahov v Novinkách (ang. News feed) sa vytvára podľa toho, s ktorými príspevkami používateľ najčastejšie interaguje, na aké (a či) príspevky kliká, hodnotí ich, komentuje ich. Algoritmus sociálnej siete to vyhodnocuje a následne používateľovi tieto a podobné príspevky zobrazuje v Novinkách na úkor iných typov príspevkov, s ktorými v minulosti neinteragoval.

To vytvára jednostranný výber určitého typu príspevkov, ktoré sa používateľovi zobrazujú. V tomto smere sa hovorí o vytváraní sociálnych bublín na sociálnych sieťach. Znamená to, že používateľ sa väčšinou obklopuje tým, čo ho/ju zaujíma, a to tak obsahovo, ako aj názorovo. Iné názory či obsah sa mu zobrazuje menej a témy strácajú rôznorodosť, čím sa uzatvára do vlastnej bubliny. To tiež vyvoláva pocit, že názory používateľa sa stávajú pravdou potvrdenou aj používateľovým okolím.

Vyplýva z toho riziko oslabeného kritického myslenia, v dôsledku ktorého používateľ ľahšie podľahne dezinformáciám a hoaxom.

Riziko uzatvárania sa v bubline je možné znížiť:

- Vlastným regulovaním toho, čím sa na sociálnych sieťach používateľ obklopuje.
- Častejším vystupovaním z elektronických interakcií na sociálnych sieťach a udržiavaním rozmanitých medziľudských vzťahov offline.
- Zámerným vyhľadávaním tém a priateľov, s ktorými používateľ v poslednom čase veľmi nebol v kontakte, keďže algoritmus sociálnej siete ich príspevky nezarádila do používateľových Noviniek.
- Na Facebooku aj občasným (dočasným) vypnutím zobrazovania príspevkov od určitých osôb. Ak sa používateľovi zdá, že má v Novinkách priveľa príspevkov určitého typu, má možnosť priateľa buď zablokovať, skryť všetky jeho príspevky alebo požiadať sociálnu sieť, aby sa mu od neho v Novinkách mesiac nezobrazovali príspevky. Ak tuší, že chce od neho dlhšiu pauzu, môže zrušiť jeho „sledovanie“ alebo tematicky obmedziť zobrazovanie určitého typu príspevkov. Urobí tak cez možnosti pri konkrétnom príspevku, nie v nastaveniach priateľstva.

